

10月 は「がん検診受診率 50%達成」
に向けた集中月間です！

がん検診を 受けましょう

～がん検診で守る
大切な命～

がんは、全国の死因第1位となっています。
当市においても平成24年に2,360人が亡くなり、その
うち27.9%の人ががんで亡くなっている状況です。

がんは、早期に発見し、治療することで治る確率が高
くなります。しかし、初期の段階では明らかな症状がなく、
自分で気付くことは困難です。症状を自覚するころには、
進行している場合が多く、治療しても治る可能性が低く
なってしまいます。
そこで、早期にがんを発見するためには、がん検診を
受けることが大切です。

●市のがん検診内容と料金

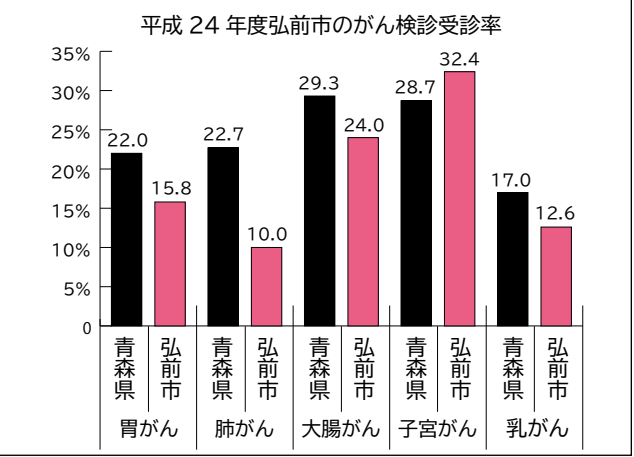
| 検診名 | 内 容 | 料 金 | 対象年齢 |
|---------|---|---------|-------------------|
| 胃がん検診 | 胃部エックス線検査（バリウムを飲みます） | 1,000 円 | 40 歳以上の人 |
| 大腸がん検診 | 便潜血反応検査（便を2日分採ります） | 500 円 | |
| 肺がん検診 | 胸部エックス線検査 | 400 円 | |
| 前立腺がん検診 | 血液検査（PSA値測定） | 500 円 | 50 歳以上の男性 |
| 子宮がん検診 | 子宮頸部の細胞をブラシで採取します | 700 円 | 20 歳以上で本年度偶数歳になる人 |
| 乳がん検診 | 医師による視触診、乳房X線（マンモグラフィー） ※年齢によって方法が異なります。 | 700 円 | 40 歳以上で本年度偶数歳になる人 |

※平成27年3月31日までに対象年齢に達する人が受診できます（職場で受診できる人を除く）。
※市の国保被保険者は半額。
※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）および65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は無料。

●下記の場所ではがん検診が受けられます。ぜひ、受診しましょう。

| 名 称 | 受診場所 | 受けられる がん検診 | 受診できる日程 | 問い合わせ・申込先 |
|-----------------|--------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|
| セット健診 | 医師会健診センター | ・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん | 広報ひろさきでお知らせ します（今号は24ページ）。 | 弘前市医師会健診センター検診課 （☎フリーダイヤル0120・050・489、平日…午前9時～午後4時 〔正午～午後1時を除く〕）へ。 |
| 複合健診 | ヒロロ3階 | ・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん | | 受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課（弘前市保健センター内、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時）へ。 |
| 巡回子宮がん 乳がん検診 | 市内各所へ巡回するバス で受診 | ・子宮がん ・乳がん | 「健康と福祉ごよみ」に掲載しています（対象者には個人通知）。 | |

★医療機関でのがん検診
各がん検診は医療機関でも受診できます。直接「市のがん検診を受診したい」と伝えてお問い合わせください。なお、詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康づくり推進課へお問い合わせください。



年1回はがん検診を受けましょう

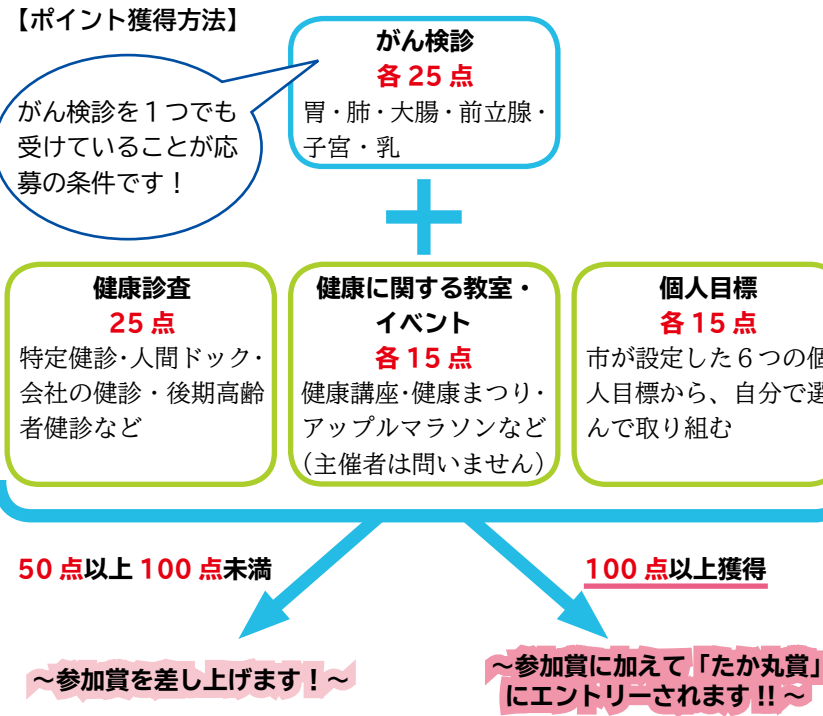
がんによる死亡者が増える一方で、がん検診の受診率は伸び悩んでいます。国では、がん検診の受診率50%を目標としていますが、当市のがん検診受診率は、青森県全体と比べても低い状況です。
自分や周りの人の大切な命を守るためにも、声を掛け合い、年1回はがん検診を受けましょう。
また、がん検診受診の結果、精密検査が必要となった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。
■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（野田2丁目、弘前市保健センター内、☎37・3750）

始めてますか？ 健幸ひろさき マイレージ制度



短命県返上だよ!!

この制度は、働き盛りの40歳以上の人を対象に、健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組めるように応援するものです。がん検診などを受診したり、健康に関する教室やイベントに参加することでポイントを獲得し、応募することで素敵な景品がもらえます。



▶おたっしや健幸塾

いつまでも元気で生き生きとした生活を送れるよう、高齢者に適した運動をします。多くの人の参加をお待ちしています。

【地区開催】
▽10月・11月の日程 下表のとおり

| とき | ところ |
|--------|---------------|
| 10月10日 | 中野集会所 |
| 10月17日 | 千年公民館 |
| 10月20日 | 堅田集会所 |
| 10月27日 | 上松原中央集会所 |
| 10月31日 | 大成小学校地域交流室 |
| 11月10日 | 第三大成小学校クラブハウス |
| 11月14日 | ヒロロ（3階健康ホール） |
| 11月17日 | 岩木保健福祉センター |
| 11月21日 | 瑞風園 |

▽時間 午前10時～正午（受け付けは午前9時半～）
▽内容 健康運動指導士による講話と体操
▽対象 65歳以上の市民
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物
【ヒロロ開催】

ヒロロを会場に全5回の「おたっしや健康塾」の2シリーズ目を開催。
▽日程 下表のとおり

| 2シリーズ目 | 実施月日 |
|--------|-----------|
| 第1回 | 10月24日（金） |
| 第2回 | 11月7日（金） |
| 第3回 | 11月28日（金） |
| 第4回 | 12月5日（金） |
| 第5回 | 12月19日（金） |

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽内容 高齢者でも無理なくできる筋力トレーニングや体操など、全身の運動機能を高める運動を行います。
▽対象 65歳以上の市民で、原則、5回すべてに参加できる人＝50人（先着順）
※1シリーズ目に参加している人は申し込みできません。
▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物
▽受け付け開始 10月8日～
～共通事項～
■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（☎37・3750）